



國立臺灣體育運動大學 校刊

National Taiwan University Of Sport

新聞類紙 贈閱 行政院新聞局出版事業登記證局版板橋字第1297號 中華郵政臺中雜字第2053號執照登記為雜誌交寄

發行人：林華章 校長
 主 編：校刊編輯小組
 社 址：國立臺灣體育運動大學
 臺中市北區雙十路一段十六號
 電話：04-22213108 #2206、2094
 (研發處學術研究組)
 04-22213108 #2089、2096
 (學務處校友暨就業服務組)
 承 印：今榜文具印刷廠股份有限公司
 電 話：04-23137890

本校參加107年大專校院運動會榮獲61金49銀44銅，拿下總冠軍！

今年派出326位選手角逐全國大專校院運動會的17種運動，以61金49銀44銅拿下團體冠軍，並在田徑與游泳兩項主流運動由楊俊瀚與王星皓打破全國紀錄，一舉奪回失去一年的冠軍寶座。林華章校長表示，這是臺體大創校以來的最佳成績，歸功於全校教練選手的努力，實屬可貴。

田徑隊楊俊瀚大運200公尺決賽跑出20秒33，不但奪下三連霸，也是今年度亞洲最快，並打破自己在2015年全運會20秒53的全國紀錄。另外，大一新生葉守博也在200公尺表現亮眼，緊追學長楊俊瀚之後，跑出21秒07拿下銀牌，並達到亞運參賽標準，還與學長在四百及千六接觸破大會紀錄，為臺體大摘下兩金。

游泳隊王星皓在男子400混合式中游出4分20秒86，打破了臺灣大學卓承齊在去年全運游出的4分21秒92全國紀錄，這也是王星皓生涯首度游破全國紀錄，同時也跨過亞運的參賽門檻，個人在這次大運就拿到200和400混合式的兩張亞運參賽門票。

拳擊場上亦表現亮眼，一共有12位選手打進金牌戰，一舉拿下十面金牌，角力隊貢獻九金，游泳隊也繳出十金的好成績。韻律體操賽場最大贏家共獲得五金，跆拳道三位亞運國手劉威廷、侯光武、何嘉欣也都順利在全大運

摘金。羽球隊在田子傑與黃柏睿的努力之下，以2比1逆轉勝，從羽球強校北市大手中奪取一面金牌。

一般組全大運比賽表現也相當亮麗，運體系陳琮仁在射箭項目榮獲兩金一銅的佳績，其他選手在田徑三級跳、空手道及游泳都有摘金的亮眼表現。

本次由運動資訊與傳播學系隨隊採訪選手與報導賽事，相關新聞歡迎上網點閱：<https://goo.gl/ZWFB63>。



開幕與校長合照

慶祝57週年校慶活動暨應屆畢業生畢業典禮及校門整建落成典禮

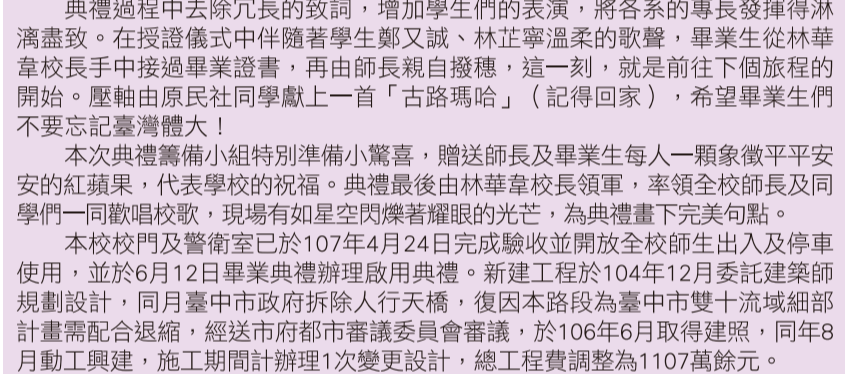
57週年校慶暨應屆畢業生畢業典禮於6月12日在體育館盛大辦理，今年以「星光璀璨，點亮臺體」為主題，期望畢業生能朝著自己的夢想前進，並由蔣任老師帶領運轉系轉播團隊，延續去年線上直播的方式記錄整個典禮過程，採用內、外場雙主持的方式聯合直播典禮，比起以往更令人眼睛為之一亮。

典禮在主持人李宜芳、施迦勒活潑的引導下，畢業生以各自的創意隆重登場，透過影片的播放，以及現場演唱畢業班學生翁振翰創作的歌曲，回憶校園生活點滴。接著連續四年主持畢業典禮的最佳拍檔林易章、黃子溢攜手揭開此次盛會，黃建彪老師與葛如婷老師特別編排的開幕表演由18位舞蹈系公主及籃球隊男爵、王妃、貴族天堂鳥以及美女與野獸等，為大家帶來極致華麗的迎賓舞。緊接著是學生謝亞芸、黃婷偉、張婉菁精心設計的橋段，邀集各院在校生及畢業生代表，用歌唱與舞蹈帶來在校生的祝福與畢業生的感恩，表達對師長姐的祝福與對師長的感謝。

典禮過程中去除冗長的致詞，增加學生們的表演，將各系的專長發揮得淋漓盡致。在授證儀式中伴隨著學生鄭又誠、林芷寧溫柔的歌聲，畢業生從林華章校長手中接過畢業證書，再由師長親自撥穗，這一刻，就是前往下個旅程的開始。壓軸由原民社同學獻上一首「古路瑪哈」（記得回家），希望畢業生們不要忘記臺灣體大！

本次典禮籌備小組特別準備小驚喜，贈送師長及畢業生每人一顆象徵平安安安的紅蘋果，代表學校的祝福。典禮最後由林華章校長領銜，率領全校師長及同學們一同歡唱校歌，現場有如星空閃爍耀眼光芒，為典禮畫下完美句點。

本校校門及警衛室已於107年4月24日完成驗收並開放全校師生出入及停車使用，並於6月12日畢業典禮辦理啟用典禮。新建工程於104年12月委託建築師規劃設計，同月臺中市政府拆除人行天橋，復因本路段為臺中市雙十流域細部計畫需配合退縮，經送市府都市審議委員會審議，於106年6月取得建照，同年8月動工興建，施工期間計辦理1次變更設計，總工程費調整為1107萬餘元。



林華章校長率領師生同唱校歌，為典禮畫下完美句點



新吉祥物臺灣體大吉祥物「阿布駝」和「阿布嫂」也進行傳承及交接

校門及警衛室新建工程竣工側照

協助辦理本校校友總會第一屆第五次理監事會議及全中運校友餐會、協助桃園市校友會辦理全大運校友餐會

校友聯歡餐會於4月22、29日辦理，適逢全中運及全大運運動會期間，校友總會王景成理事長及臺中市校友會李成顯會長分別於桃園市香江匯及臺中市錦芳庭宴會館開席數桌宴請校友，藉此增進校友凝聚力，歡聚一堂，共同祝賀臺灣體大在全大運中旗開得勝，校友活動資訊皆公佈於本校網頁及校友組臉書粉絲頁，藉以讓校友擴大參與。

校友總會於4月22日召開第一屆第五次理監事會議，目前各縣市校友會共有11個縣市立案，分別為新竹縣、新竹市、苗栗縣、臺中市、彰化縣、臺南市、高雄市、屏東縣、花蓮縣、臺東縣、金門縣，以及海外越南校友會，歡迎有意願加入各會的校友可與學務處校友暨就業服務組聯繫（04-22213108轉2089、2096）。



林華章校長等師長及校友蒞臨會場聯歡

本校參加107年教師資格檢定考試成果傑出

本校107年度教師資格檢定考試應屆通過率高達76.47%創歷年新高！師資生檢定考試成績大幅進步，表現亮眼，培育優質體育（表藝）教師，加強各生學識養成、專業核心能力增長，一直是師資培育中心戮力辦學之宗旨與目標。

本校107年度教師檢定考試通過率

舞蹈系第19屆畢業巡迴公演活動紀實「默化形行身深烙印」腳尖上的靈魂

舞蹈學系第19屆畢業生所演出的【默身】於2018年3月29日、4月18日及4月26日巡迴臺中、臺南及臺北演出。此次演出力邀國內知名編舞家黃建彪、詹佳惠、潘莉君三人聯手打造一場視覺與聽覺的饗宴。

編舞家詹佳惠此次編舞靈感來自於對日常生活中的不滿與憤怒宣洩，透過身體的直覺反應和極端扭曲、快速的肢體，來呈現現實當中我們時常要面對不合理的規矩及規範，有別於芭蕾舞的優雅端莊或中國舞的婀娜多姿，更多的是真實亦貼近人心的情緒表達。在排練的過程中舞者們被要求將自身遇到的真實情況用肢體語言來闡述，舞者們表示，一開始接收到這個指令時很不知所措，一方面要收起平時訓練的身體，用最私底下的自己來做出動作；另一方面，又要將戲劇的成分與舞蹈的比例拿捏到位。直至排練後期，舞碼架構逐漸成形，舞者熟悉度也越來越高，編舞者與舞者之間也越來越有默契，演出相當精彩。

耗時半年的前置作業，舞者們從幕前到幕後都親力親為，卻從不喊苦，只為了展現一次燦爛的演出。【默身】除了三位編舞家作品，為了學生的多元發展及給予他們更多展現機會，其中還包含由學生編創的七首風格迥異的舞作，精采程度不輸職業舞團，就是為了讓觀眾感受到他們為青春留下的痕跡。



許光熙院長、潘莉君學務長、詹佳惠主任、黃建彪老師及葛如婷老師到場為畢業班加油打氣

與中華民國運動教練學會共同主辦「2018多元文化教育及運動學術研討會」

本校與中華民國運動教練學會以及師資培育中心協辦共同主辦的「2018運動教練學會春季學術研討會」，以「多元文化教育和運動」(Multicultural Education and Sport)為大會主題。臺灣近期推動多元文化教育至今，因應多元文化社會的發展與需求，不斷反思與創新，其內容涵蓋國家、族群、社會等層面，培養學生接納多元、尊重不同的態度，加強關懷特殊與弱勢族群，落實深耕多元文化教育。本次專題演講邀請孟峻瑋教授、高立學教授以及熊天請師，針對本次議題發表精彩演說，並依據運動和族群共存、運動和種族歧視、穆斯林族群從事運動的發展和阻礙及運動中的多元文化價值及多元程度演講交流。本次共有100人與會參加，其中海報發表16篇，希望建立體育學術研究與實務應用之經驗分享與心得交流平臺，透過知識分享與創新的管道，提升體育運動的多元文化教育研究成果。



林華章校長致詞

陳重佑主任頒發海報優秀論文獎

舞蹈學系舉辦「舞論古今」國際學術研討會

舞蹈學系葉景雲老師帶領一學生於6月8日舉辦「舞論古今國際學術研討會」，由張振崗副校長主持開幕式，邀請泰國馬哈薩拉卡姆大學藝術與應用藝術學院副教授Dr. Peera Phanlukthao與臺北市立大學舞蹈學系廖抱一博士等貴賓進行專題演講。本次研討會徵件公開發表16篇論文，並於發表後進行圓桌論壇與問答，共約上百人參與，投稿者與參與者皆受益良多。



國立臺灣師範大學僑生先修部來校參訪交流

4月28日國立臺灣師範大學僑生先修部梁國常副教授偕同莊麟秘書、胡評傑幹事、王曉薇幹事與僑生先修部學生等一行35人蒞臨本校，參訪教學暨訓練設施。參訪期間由陳重佑主任主持運動教育發展講座與運動產業發展講座，並與軍訓暨生活輔導組劉裴裴組長、趙志傑教官及國際事務組張孝文先生討論學生社團交流與生活輔導等議題。因本校提倡全國大專校院運動之風氣，促進國際學生交流，故此提供與中級賽事水準相似之比賽機會，讓兩校進行籃球、羽球與足球等運動交流活動。除了熱情的運動交流外，並帶領師生來趟城市小旅行，認識後期文藝復興式建築風格國定古蹟舊臺中火車站，暢遊特色美食的一中商圈，此次參訪學生們均獲益良多且滿載而歸。



香港聖公所蔡功譜中學師生27人蒞校參訪

在全球化及少子化的浪潮下，學生在選擇學校時不僅止於透過網路、媒體認識學校，如今更多是親自到校參訪，透過與學校師生面對面的方式，實際了解學校辦學理念、學習環境是否符合自身需求。

近年來每年皆有香港地區學校蒞校參訪，今年香港聖公所蔡功譜中學3位教師及24位學生於5月2日主動蒞校參訪，在該校校友、即目前就讀體育學系的學生陳楚文牽線下，將本校優質學習環境推薦給學弟妹認識，並增進其來臺就讀意願。

參訪期間由林房儼教務長、招生組唐誌陽組長及體育學系邱文玉老師偕同學生陳楚文進行介紹，針對學校環境、歷史概況、體育學系的教學發展、各運動項目的內容以及未來生涯規劃作介紹。學生陳楚文更以粵語分享其在本校的求學經驗及生活點滴，讓到訪學生對來臺求學勾勒更清晰藍圖，經由學生經驗分享，到訪同學反應熱烈紛紛詢問了許多關於系上學習及來臺就讀等問題，老師及學生陳楚文亦耐心地一一為同學們解答。

簡報結束後，招生組唐誌陽組長亦帶領同學們參觀本校各運動場館，包括教學大樓各術科場地、田徑場、技擊館、棒球場及體育館，讓學生們進一步認識本校環境，也期望同學透過實地參訪，提升選擇就讀本校信心。



林房儼教務長、唐誌陽組長與聖公所蔡功譜中學師生合影

蔡功譜中學老師交換校旗

辦理107年上半年度消防安全講習

107年上半年度消防安全講習於5月4日在行政大樓地下視聽教室舉行，本次活動由蕭總務長柏勳主持，並邀請中華防火安全協會周瑞龍講師擔任講座，講習內容包括消防安全知識與防災教育、滅火訓練、避難訓練、綜合訓練以及濃煙體驗等，此次活動除增進教職員工防災知識外，並培養對緊急事故之判斷能力，進而維護自身及他人之安全。



蕭勳勳總務長示範緊急救護

國立臺灣體育運動大學大事紀要

日期	重要事紀摘要
4月11日	召開106學年度第3次行政會議
4月19日	舞蹈系第19屆畢業巡迴公演臺北場
4月20日	舞蹈學系承接僑務委員會文化藝術訪問團北美美前演出
4月22日	協助辦理本校校友總會第一屆第五次理、監事會議及全中運校友餐會
4月26日	舞蹈系第19屆畢業巡迴公演臺南場
4月28日	國立臺灣師範大學僑生先修部來校參訪
4/28~5/2	組隊參加107年大專校院運動會
4月29日	協助桃園市校友會辦理全大運校友餐會
5/2~29	舞蹈學系承接僑務委員會「2018年美國臺灣傳統週暨加拿大亞裔傳統月文化訪問團」前往北美演出
5月2日	香港聖公所蔡功譜中學師生27人蒞校參訪
5月4日	辦理107年上半年度消防安全講習
5/11~12	與中華民國運動教練學會共同主辦「2018多元文化教育及運動學術研討會」
5月12日	辦理107學年度修習教育學程師資培育中心甄試
5/22~29	競技運動學院吳昇光院長、球類運動學系黃明祥主任、技擊運動學系周桂名主任等，代表本校赴中國大陸昆明體育學院及雲南高地運動訓練中心進行合作交流與訪問。日本中京大學男子籃球隊來校移地訓練。
5月23日	召開106學年度第4次行政會議
6月8日	舞蹈學系舉辦「舞論古今」國際學術研討會
6月12日	慶祝57週年校慶活動暨應屆畢業生畢業典禮及校門整建落成典禮

舞蹈學系承接僑務委員會「2018年美國臺灣傳統週暨加拿大亞裔傳統月文化訪問團」紀實

【2018年傳統週訪問團，讓美加看見臺灣之光】

舞蹈學系受僑務委員會遴派參加2018年美國臺灣傳統週暨加拿大亞裔傳統月文化訪問團，在5月間到訪美加12個城市，配合僑界結合美加主流社會舉辦的臺灣傳統週及亞裔傳統月節慶巡迴演出。由張振崗副校長領隊，與潘莉君學務長、詹佳惠主任及吳雅珍老師帶領14位團員演出節目「點亮臺灣」。於90分鐘的節目中表演九支舞碼：「春門」、「極」、「展風神」、「花嫁」、「天佑大地」、「甕缸踏福」、「做開熱」、「臺灣青春派」與「點亮臺灣」，全場演出充份展現年輕世代的創新思維及青春活力的肢體，運用臺灣傳統文化媒合新世代科技及多元文化主題串聯整場演出，並用中英文主持連結，其精湛演出讓僑胞對臺灣的青年感到驕傲，也讓主流人士看見臺灣在藝術上之熱情及創意，成功達到文化外交的目的！

此次訪演亦特地結合當地辦理的大型活動，如洛杉磯的「臺美人傳統週」、舊金山的「臺灣文化節」、雙子城的「萬國節」以及休士頓的「紐奧良建城300年活動」等，使訪演效益倍增，共計約4萬名民眾共襄盛舉，成果圓滿豐碩！



5月10日於波特蘭市演出紀實

運動健康科學學系的肌力與體能訓練組

副刊編輯 邱志暉老師

肌力與體能訓練是運動健康科學系的三大核心主軸之一。由於運動科學的進步，如何將科學化的訓練方式以及監控系統融入在競技選手的課表中，並從裡面找出客製化的訓練處方，是可以有效提升訓練品質的重要方法。在過去的經驗中，許多運動員參與了非常多的檢測與研究，如同白老鼠般執行了一大堆的檢測，卻不知道這些檢測背後的科學意義，或是根本沒有從檢測中得到任何跟提升運動表現有關的建議。另一方面，很多時候在沒有科學化的數據參考下，有時教練只能憑著經驗給予選手建議，「猜測」出可能最適合選手的訓練處方。

為了打破這樣的狀況，我們的團隊從來不使用「猜測」的方式給予建議。近幾年來，我們參考許多最新的運動科學文獻，將競技運動的表現區分為各個細項，例如最大肌力、爆發力、左右側力量平衡能力、速度、加速度、

敏捷性或關節活動度等許多指標，再利用運動科學的儀器把這些細項數據化，針對數據執行統計並給予專項教練訓練上的建議。透過這樣的方式，更能有效率地找出選手的弱點，並針對這些弱點確實執行訓練，達到提升競技能力的效果。

最近，我們也積極和國內外許多的訓練中心合作，確保我們的知識能符合現今運動科學的發展。在這些訓練中心裡面，其中之一是本校的姊妹校-美國東田納西州立大學下的國家奧運訓練中心(USA Olympic Training Site)。在去年，我帶領了本校的研究生一同前往學習，參考如何將運動科學融入在訓練中。在本次校刊中，我們將提供肌力與體能訓練組學生的學習心得，以及研究生前往美國奧運訓練中心的學習心得。期待這些資訊能提供給各位師生參考，讓更多有興趣的師生一同參與我們的團隊。

緣起—肌力與體能訓練

運健四A 林建宏

過去幾年，因為從事競技棒球專項訓練，進而接觸到重量訓練。但是，何謂肌力與體能訓練，何謂科學化訓練？在選手時期的我，只懂得所謂的做重量，而重量訓練的課表總是隨心情而調整。雖然重量總是做得比同期的隊友還要勤奮，但在運動表現上面，始終沒有一個好的提升。一個因緣際會之下，認識了肌力與體能訓練，才發現原來有所謂的訓練最重目的一提升運動表現，進而開始鑽研肌力與體能訓練，也希望透過學習肌力與體能訓練，幫助更多競技選手。

轉捩點—學習

為了鑽研更多肌力與體能訓練相關知識，我便選擇轉學就讀臺灣體育運動大學—運動健康科學系，並加入體能訓練組。過程中，慢慢補足以往的知識，舉凡解剖學、生物力學、運動心理學、運動訓練法等，才發現一個肌力與體能訓練由整個龐大的背景知識背書。進入體能訓練組之後，透過學習不同肌力與體能訓練系統，系上實習機會，來到蓬勃運動科學中心，在這裡與美國ETSU教練學習相關知識，為我累積知識以及更多實務上的經驗，以及利用周末進修時間，進修相關研習與證照，取得肌力與體能訓練師證照。

何謂肌力與體能訓練？

以大方來說，肌力與體能訓練師，需要擁有安排週期化訓練的能力，透過適當的安排，調控選手身體狀況，試圖在比賽前創造最佳狀況，這是一名體能訓練師相當重要的職責；另一方面亦要能夠有辦法解讀運動科學家的數據，透過應用數據給予選手最佳的刺激。

因此，體能教練的終極目標有兩個：

- 1、強化身體基本能力，透過強化身體能力，預期達到傷害防護效果，一份好的訓練等同於好的傷害預防，因此如果訓練課表恰當，便是預防受傷之一大關鍵要點。但如果體能訓練師沒有運動傷害防護觀念，又怎能判斷及開出適合的課表呢？
- 2、運動表現的提升，如果體能教練無法有效率提升團隊表現，那麼在團隊中便沒有存在的價值，但是，如何學會用數據、專項教練的語言表達出來，這些也是體能教練相當重要的職責，如果體能教練選擇用自己的語言，便會造成溝通不良，進而對團隊造成損傷，所以，體能教練也要學會溝通，讓專項教練信任，便能達到最大效益。



示範訓練動作

最後，肌力與體能教練，不只要在理論上鑽研，更要擁有術科練習的能力，對於學習整個肌力與體能訓練，這往往是所謂的基本功。你要擁有很好的理論知識，才可以應用在選手身上，並且預期訓練的效應，為了後續的訓練做為準備；但另一方面，也要擁有實作的經驗，如果沒親自好好練習過，又怎能指導選手做一個動作呢？況且，許多技術不是只有知道而已，而是要透過身體去領會與理解。

期許

目前，正從事肌力與體能訓練行業，也順利幫助一位羽球選手，打進甲組排名賽雙打前8名，為了能夠讓更多人接觸到肌力與體能訓練，希望將自己所學的發揮出去，也回饋曾經幫助自己的體育圈，幫助更多選手，透過肌力與體能訓練的介入，替選手創造更多的機會，讓他們遠離傷害，進而提升最大運動表現。



帶領選手執行訓練

體能組實習心得

運健四A 廖致陽

我是一位喜歡運動的一般生，所有跟運動有關的工作我都想嘗試，因此就讀於臺灣體育運動大學的運動健康科學學系。起初有接觸到體適能訓練和運動防護，在大二時聽完邱志暉老師的課後，下定決心要往體適能發展。進入體能訓練組後，發現體適能訓練沒有大家所想像的那麼簡單，除了要會書本上的知識以及實際操作外，最重要的是會安排週期化的課表和指導運動員正確的動作才能增加運動表現。在本系課程上有肌力體能訓練、自由重量訓練、運動營養、運動心理...等，許多不同面向的課程都是為了使我們在做體適能訓練時能幫助運動員提升運動表現。除了學校的課程以外，利用課餘時間自我訓練也是必須的。要能教導別人之前，老師一直強調自己必須得很熟悉每一項動作的操作，且要嘗試讓自己先接受訓練，再來將訓練課表安排給別人。因此，我花了非常多的時間在學習和自我體能訓練。要有好的訓練效果，週期化、組間休息等...時間的概念就十分重要，也跟我們平常對生活的態度一樣，也必須從日常的生活作息做控管。

在大三的時候，受到老師的提拔到了潭秀國中的排球隊協助執行肌力與體能訓練。原本以為是甲組球隊的體能應該是很優秀的，應該很容易就步上軌道。孰不知，因為是國中他們心裡只想要打球打球，覺得只要打球或進行技術訓練就會變得很強，對於體能訓練一概不知。我花了很多時間在跟他們建立感情以及教導他們做體能訓練，並且讓他們知道做這些訓練會讓他們能在體能有更大幅度的進步。我們花了很多時間在建立他們自身的基礎肌力，為我們之後更高強度的訓練做準備。基礎適應期我們要求他們在很累的過程中還是要盡可能去完成我們給予的課表。小朋友們都會覺得他們做不完或問太多我們能不能少做一些，但在我們連哄帶騙的情況下，他們還是艱辛地完成每次訓練的訓練。到了最大肌力期，我們讓他們從事的量比之前的少一些但是強度高，這個階段就發現有小朋友的身體開始不堪負荷，於是我們向排球隊教練提議讓他們在訓練與訓練中也要有足夠的休息時間，不要操之過急，後來效果也十分的不錯了。在快到了比賽前到了爆發力期，我們讓球員做的訓練量又更少了，從事更多與爆發力相關的運動訓練，為了是讓他們避免因為訓練帶來的疲勞影響到場上的表現，但同時又不會讓他們爆發力有所退步。這些訓練帶來的結果是讓他們連續兩年拿到全國前三名的成績，對於剛成立不久且沒有大量接收國小校隊的隊伍來說是非常不簡單的成果。

擔任肌力與體能指導工作後，發現自己更多的不足，也更發現體適能訓練對於運動員是有很多幫助的。這些促使進一步知識的追求，讓我回到學校後對於體能組的課程更努力的學習，也更用功在增進課外的一些知識，不斷的去思考要怎麼幫助球員，不斷去嘗試不同的訓練方法，為的就是讓球員因為受到我指導和從事我的體能課表後，對於運動表現上能有好的提升。很幸運因為體能組而接觸到體適能訓練，也讓我們上了許多與體適能相關的課程。



執行護理的工作

示範腿後肌群的訓練

美國國家奧運訓練中心學習心得

健碩二A 詹庭傑

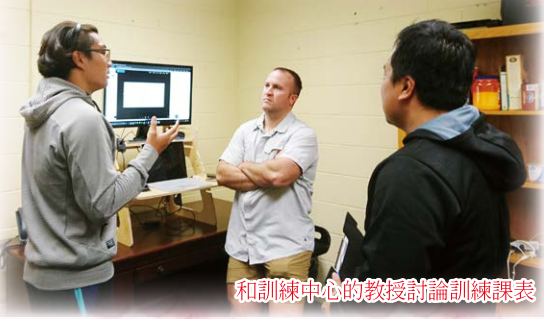
過去，我在私人的體能訓練中心工作，那時候耳聞美國東田納西州立大學的肌力與體能訓練團隊很厲害。進到臺體讀書之後，想不到我真的有機會前往美國，在美國的ETSU底下的國家奧運訓練中心學習，這是之前想都想不到的事情。在學習過程中，我們發現美國的運動成績會強盛不是沒有原因的。他們真的能夠將運動科學的研究融入在競技運動的訓練中，透過監控、數據分析和各項檢測，瞭解選手是否有持續進步。這些資訊都是我們可以學習的目標。

在學習的期間，我大概有底下幾點心得：

- 一、針對東田納西州大運動科學與實務合作部分，所有合作之運動項目(球隊、個人項目)皆會指派至少一名研究所學生協助，而後針對各運動不同需求，再與指導教授討論如何進行或跟上一年度協助之學生討論訓練如何延續。
- 二、因NCAA對於學生運動員之每週訓練時數有其限制，所以最重要的第一優先考量是以最少的訓練量(時間)達到最大的效果，並不對其運動表現產生負面影響。
- 三、在重量訓練之外的技術訓練時間，亦使用各種科技產品跟量表以協助選手之疲勞管理，如 Global Positioning System、加速規、Session ratings of perceived exertion、尿液含水測試等，並作成表格與專項教練及指導教授討論選手狀況與訓練走向。
- 四、定期使用力板記錄選手之最大肌力、發力率、淨衝量、跳躍高度，同樣是選手身體狀況重要參考數值。

同樣是帶領選手

執行訓練，在這段時間的學習過程中，我確實發現了許多和國內訓練不一樣的地方。對於自己本身而言，我期許自己能建立與良好選手、專項教練、肌力與體能教練的溝通橋樑，讓他們能夠理解，重量訓練及檢測對選手狀態的記錄是很有幫助的，感同時可以有更客觀的角度分析訓練效果，不會淪於主觀意識的，感覺不好，動不起來，對於教練的訓練課表安排也更有幫助。另一方面，我也期許之後學弟妹能一起協助參與訓練，不僅對於未來工作銜接也更有幫助，可以達到實習甚至實際工作上的效益，並在台灣各大專院校有如此多的優良選手，是一個非常好的資源能夠讓臺灣的運動科學發展有長期效應。



和訓練中心的教授討論訓練課表



和訓練中心Dr. Stone & Dr. Sato討論數據

利用測力版分析選手傷後復原的狀況

泰拳與運動訓練

健四三A 翁于晴

我接觸體育運動的時間甚早，從小學起就學習國術，陸續又有接觸太極、網球、登山等運動，五年前開始練習泰拳格鬥技；由於在開始時，不懂得運用正確肌肉和關節來進行練習，只知道蠻力硬幹，並且經常過度訓練又沒有適當的恢復休息和伸展，因而導致某段時間肌肉頻頻拉傷，關節在動作時也逐漸變得不靈活，韌帶也容易鬆弛，所以頭三年的泰拳技術總是停滯不前。直到受健身界友人的鼓勵，在兩年前從文藻轉入臺體大運動健康科學系後，進入體適能組並接觸到肌力與體能訓練，這幾年練習泰拳所產生的身體問題，才開始慢慢改善。

泰拳為八肢的搏擊運動，主要動作由拳打、腳踢、肘擊與膝撞等打擊技巧組成，近身則有上半身的纏鬥動作，因此對於運動員的力量、耐力與爆發力要求甚高，而大部分的招式都需要使用到下半身的力量；因此我每週都會安排三天至四天針對下肢的重量訓練，主要動作為蹲舉、硬舉及羅馬尼亞硬舉。

在進行重訓約莫三個月後，便發現到踢腿時的活動度明顯增加，練習中常發生體力不濟的狀況也慢慢變少，而原本容易不適的關節和韌帶，也隨著重訓的進步改善了許多。從前我也是認為重訓對於專項運動的幫助不大，甚至會妨礙專項運動的進步，但在親身實驗下，才發現用正確的方式去鍛鍊身體，與成績的進步是相輔相成的，更重要的是重量訓練能強化身體質量，吸收激烈運動時對身體的衝擊和反作用力，減少受傷機率，就能提高練習的頻率及效率。

今年七月我即將前往美國ETSU實習，屆時能接觸到更多關於強化與保護運動員的練習方式，並分享給周遭熱愛運動的人，讓更多人認識到正確重量訓練的好處。



進行踢靶的動作

@ 國立臺灣體育運動大學 校刊電子化通知:

請各位校友多利用「校刊專區」網頁觀看校刊電子報，紙本校刊於民國104年度起僅郵寄予民國72年(含)以前畢業之校友，若欲收到紙本或停止寄送請洽學務處校友組(04-22213108轉2096、2089)

※校刊專區:

<http://publish.camel.ntupes.edu.tw/front/bin/ptlist.phtml?Category=12>

(學校首頁→行政單位→研究發展處→學術研究組)



涓滴成峰—校友定期小額捐款計畫:

涓滴募資 1 加 1 翻轉助學展契機

為協助弱勢學生安心就學，邀請您捐款幫助學校建立更加完善的助學與輔導機制，保障弱勢學生之受教權與學習需求，捐款方式詳見：

<http://cashier.camel.ntupes.edu.tw/front/bin/ptlist.phtml?Category=28>

臺體大Facebook粉絲專頁：
<https://www.facebook.com/iioventus/>



運動訓練比賽

資料提供：體育室

107年全國大專校院運動會佳績

各隊伍經歷了一年以上的時間，選手們的努力練習、教練的辛勞指導，本次獲得了61金49銀44銅，實為歷屆來最佳成績！無論大太陽還是颶風下雨，訓練過程雖然辛苦，但是仍然努力朝目標前進，最終獲得甜美的成果，一切辛苦都值得了！

本校奪金項目

種類	比賽項目	姓名	成績	破紀錄
田徑	一般男生組田徑三級跳遠	陳仕洋	14.18M	
	公開女生組田徑10000公尺	游雅君	37:37.9	
	公開女生組田徑400公尺	余思屏	55.74	
	公開女生組田徑4x400公尺接力	葉守博、楊俊瀚、王偉旭、葉守博	03:48.4	
	公開女生組田徑混合運動	張雅婷	35:33	
	公開女生組田徑標槍	李慧君	52.6M	
	公開男生組田徑100公尺	楊俊瀚	10.29	
	公開男生組田徑200公尺	楊俊瀚	20.33	破大會紀錄 破全國紀錄
	公開男生組田徑400公尺跨欄	余嘉軒	50.45	
	公開男生組田徑4x100公尺接力	葉守博、楊俊瀚、王偉旭、簡俊益	39.53	破大會紀錄
公開男生組田徑4x400公尺接力	余嘉軒、王偉旭、葉守博、賴冠宇	03:10.6		
公開男生組田徑跳高	向俊賢	2.21M	破大會紀錄	
公開男生組田徑擲鐵餅	馬皓璋	49.37M		

種類	比賽項目	姓名	成績	破紀錄
羽球	公開男生組羽球雙打賽	田子傑、黃柏睿		
	公開女生組角力自由式第三級	劉庭濤		
	公開女生組角力自由式第五級	陳汝璇		
	公開女生組角力自由式第六級	張惠慈		
	公開女生組角力自由式第四級	羅思潔		
	公開男生組角力自由式第一級	林源傑		
	公開男生組角力自由式第二級	張育軒		
	公開男生組角力自由式第四級	王紹文		
	公開男生組角力希臘式第一級	林宇鴻		
	公開男生組角力希臘式第五級	方政洋		
空手道	一般女生組空手道對打第二量級	黎庭秀		
	公開女生組空手道對打第三量級	許瑋寧		
	公開男生組空手道對打第四量級	葉志良		
	公開男生組空手道對打第一量級	楊勇鏗		
	一般男生組射擊複合弓個人對抗賽	陳琮仁		
	一般混合組射擊複合弓混雙對抗賽	陳育竹、陳琮仁		
	公開女生組拳擊第一量級	吳淑芬		
	公開女生組拳擊第七量級	林李唯仙		
	公開女生組拳擊第二量級	賴品婷		
	公開女生組拳擊第五量級	林思婷		
柔道	公開男生組柔道第一級	何紹輝		
	公開男生組柔道第八量級	張智鈞		
	公開男生組柔道第十量級	張建宜		
	公開男生組拳擊第五量級	黃兆呈		
	公開男生組拳擊第六量級	潘宏銘		
	公開男生組拳擊第四量級	賴士恩		
	公開女生組跆拳道對打62公斤級	黃韻文		
	公開男生組跆拳道對打58公斤級	侯光武		
	公開男生組跆拳道對打63公斤級	何嘉欣		
	公開男生組跆拳道對打80公斤級	劉威廷		
擊劍	公開女生組擊劍個人賽	林卉晏		
	公開女生組擊劍團體賽	林卉晏、翁瑜君、潘奕儒、鄭雅方		
	公開女生組舉重53公斤級	高佳玲		
	公開女生組韻律體操個人全能競賽	龔芸	53.3分	
	公開女生組韻律體操球操賽	龔芸	12.7分	
	公開女生組韻律體操棍棒賽	龔芸	13.75分	
	公開女生組韻律體操團體全能競賽	蕭方慈、陳沛安、卓雨萱、董筱雯、古妮臻、王心伶	25.7分	
	公開女生組韻律體操球操賽	龔芸	13.15分	
	公開女生組韻律體操棍棒賽	龔芸	13.15分	
	公開女生組韻律體操團體賽	龔芸	13.15分	

田徑隊

田徑項目拿下13金14銀9銅，1項破全國紀錄、2項破大會紀錄。競技系三年級的楊俊瀚在100、200公尺及4x100公尺接力拿下金牌，其中200公尺破全國紀錄，在個人單項達到亞運標準，公開男子4x100公尺接力由簡俊益、楊俊瀚、王偉旭及葉守博39秒53拿下金牌並打破大會紀錄。同時公開男子及女子組4x400公尺接力亦獲得金牌。



楊俊瀚比賽剪影

在公開男子400公尺跨欄項目，田徑男神陳傑今年畢業，讓過去在400公尺跨欄拿下「4連亞」的余嘉軒終於熬出頭，跑出50秒45成功拿下大運會個人首金同時挺進亞運。而余思屏挾著去年400公尺金牌氣勢，再度拿下公開女子400公尺金牌成功達成2連霸。張雅婷在公開女子田徑混合運動項目獲得金牌。在長跑部分，游雅君於10000公尺項目拿下金牌。

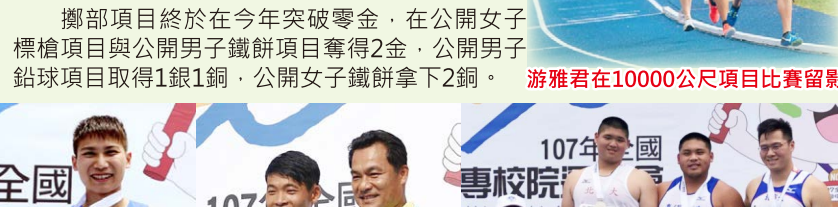


簡俊益、王偉旭、楊俊瀚、葉守博(由左至右)4x100公尺接力奪牌合影



余嘉軒比賽剪影

在跳部項目成績也非常亮麗，公開男子組跳高全國紀錄保持者向俊賢，在決賽跳出2公尺21佳績，不僅完成個人在全大運的六連霸，並破自己保持的大會紀錄，也順利達到2公尺20的亞運參賽標準。



向俊賢奪金剪影

一般男子組運健系陳仕洋主攻跳高，但在三級跳遠跳出個人最佳成績14公尺18，首次拿下個人全大運金牌。



陳仕洋奪金剪影

擲部項目終於在今年突破零金，在公開女子標槍項目與公開男子鐵餅項目奪得2金，公開男子鉛球項目取得1銀1銅，公開女子鐵餅拿下2銅。



田徑隊達亞運標準的選手共計7人5項目

項目	姓名
100公尺、200公尺	楊俊瀚
100公尺	王偉旭
200公尺	葉守博
400公尺跨欄	余嘉軒
4x400公尺接力	余嘉軒、賴冠宇
跳高	向俊賢



田徑隊達亞運標準的選手共計7人5項目

跆拳道隊

跆拳道隊為了今年的大專運動會，密集訓練了近兩個多月，教練及選手們不惜犧牲假日的時間準備這次的比賽，不外乎就是為了能為校爭取最高榮譽。過程非常艱辛，甚至部分選手有受傷的情形，以及降體重的問題等等，但選手們沒有因此放棄，反而激發為校拼戰的精神。在大家共同努力下，將訓練氣氛提升至最好。即使沒有參與大運會的學生，也很盡心盡力地幫助比賽的選手。

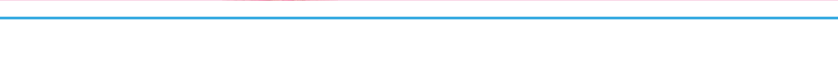


跆拳道隊於大專運動會合影

今年在全國各校好手激烈競爭下，跆拳道隊共獲得4金3銀5銅的成績。雖然成績跟預期差了一點，但選手們也都拼盡了全力，努力是不可否認的，深信在教練團的專業帶領之下，往後跆拳道隊的成績絕對能夠有亮眼的表現，期待跆拳道隊重返榮耀。



跆拳道隊平時練習情景



獲獎選手

游泳隊

本次游泳以10金12銀9銅總獎牌數位居第一名，其中一般男生組拿下2金1銀、一般女子組拿下3銀的成績。此次賽事選手手數比去年進步，尤其是一大一新秀王星皓個人奪得3面金牌、接力1銀2銅，在200公尺蝶式第一名並破大會紀錄，達到2018年雅加達亞運參賽標準，在400公尺混合式也打破了全國紀錄。



游泳隊成員合影



王星皓奪金後留影

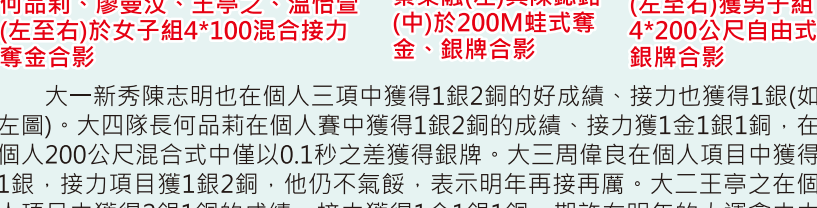


廖曼汶奪金後留影

研究所一年級的廖曼汶在個人項目中奪得3金、接力1金1銀1銅，100公尺及200公尺兩項破大會紀錄，其中100公尺蛙式已完成5連霸，離亞運參賽標準僅差了0.6秒，期待接下來的賽事能順利連霸。



何品莉、廖曼汶、王亭之、溫怡萱(左至右)於女子組4*100混合接力奪金合影



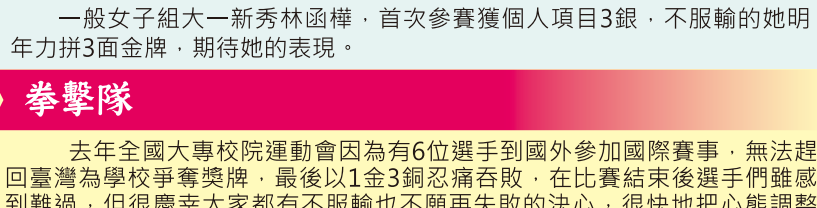
蔡秉融(左)與陳銘鈞(中)於200M蛙式奪金、銀牌合影



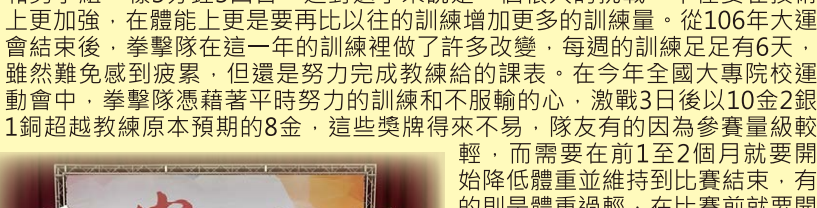
周偉良、黃柏易、王星皓、蔡秉融(左至右)獲男子組4*200公尺自由式銀牌合影



陳志明獲獎留影



何品莉獲獎留影



周偉良獲獎留影



王亭之獲獎留影



林函樞獲獎留影

在一般男子組大運會個人項目獲得2金1銀的成績，其中50、100公尺自由式已3連霸，雖比去年掉了1金，但仍不氣餒，明年力拼3金。

一般女子組大一新秀林函樞，首次參賽獲個人項目3銀，不服輸的她明年力拼3面金牌，期待她的表現。

拳擊隊

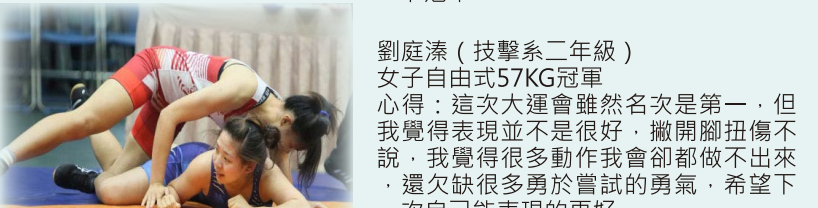
去年全國大專校院運動會因為有6位選手到國外參加國際賽事，無法趕回臺灣為學校爭取獎牌，最後以1金3銅鎊痛吞敗，在比賽結束後選手們雖感到難過，但很慶幸大家都有不服輸也不願再失敗的決心，很快地將心態調整回來，教練也重新規劃訓練課表，把在比賽中不做的技術和體能重新作調整。而去年協會也做了調整，決定將女子組的比賽回合數從2分鐘4回合改為和男子組一樣3分鐘3回合，這對選手來說是一個很大的挑戰，不僅要在技術上更強，在體能上更是要再比以往的訓練增加更多的訓練量。從106年大運會結束後，拳擊隊在這一年的訓練裡做了許多改變，每週的訓練足足有6天，雖然難免感到疲累，但還是努力完成教練給的課表。在今年全國大專校院運動會中，拳擊隊憑藉著平時努力的訓練和不服輸的心，激戰3日後以10金2銀1銅超越教練原本預期的8金，這些獎牌得來不易，隊友有的因為參賽量級較輕，而需要在前1至2個月就要開始降低體重並維持到比賽結束，有的則是體重過輕，在比賽前就要開始一天吃好幾餐，在比賽過磅前一天還要熬夜把體重增加到格的重量，實在非常辛苦！拳擊是一項個人項目，卻也是團體項目，一個拳擊手的實力好壞，不光只是靠自己努力付出，而是還有默默在背後幫助你訓練的隊友和教練，沒有隊友就沒有平常的實戰來充實經驗，沒有教練就沒有你現在學習到的各項技術。明年全國大專校院運動會拳擊隊將再繼續創造奇蹟，也期待本校繼續蟬聯總冠軍！

拳擊隊與林華章校長、吳昇光院長及吳建辰運動心理諮商師合影

角力隊大運會參賽心得

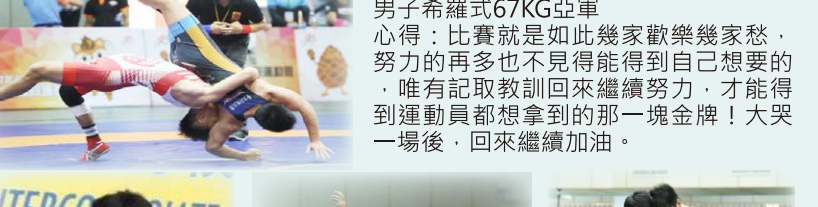


林源傑(技擊系四年級)男子自由式57KG冠軍
心得：很開心這次比賽能拿下金牌，更要謝謝各位老師和我的戰友們，過程中的辛苦與磨合都很值得，相信之後我們能夠拿下更多金牌!!



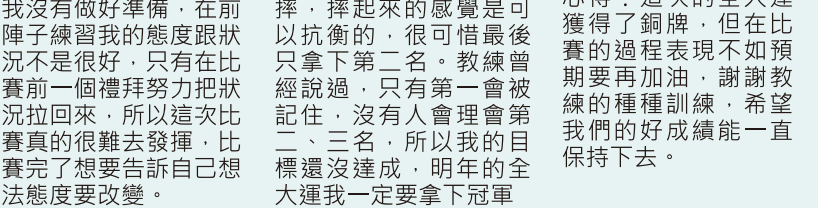
王紹文(技擊系四年級)男子自由式86KG冠軍

劉庭濤(技擊系二年級)女子自由式57KG冠軍
心得：這次大運會雖然名次是第一，但我覺得表現不是很好，謝謝教練在出賽前一直提醒我該怎麼做，相信之後我會越來越進步，明年要繼續為臺體拿下冠軍。



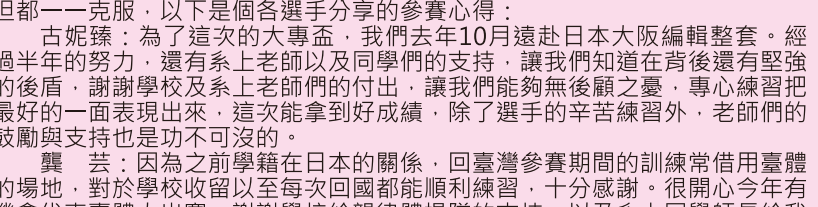
張柏賢(技擊系四年級)男子自由式97KG亞軍

方少揚(技擊系三年級)男子希臘式67KG亞軍
心得：比賽就是如此幾家歡樂幾家愁，努力的再多也不見得能得到自己想要的，唯有認真訓練繼續努力，才能得到運動員都想拿到的那一塊金牌！大哭一場後，回來繼續加油。



莊茵婷(技擊系三年級)女子自由式68KG亞軍

林明典(技擊系二年級)男子希臘式87KG亞軍
心得：這是我第一次跳級比賽，摔起來的感覺是可以抗衡的，很可惜最後只拿到第二名。教練曾經說過，只有第一會被記住，沒有人會理會第二、三名，所以我的目標還沒達成，明年的全大運我一定要拿下冠軍



楊祐瑄(技擊系二年級)男子希臘式77KG季軍

韻律體操隊在全大運共獲得5金1銀1銅的佳績，參賽的選手為體研所的古妮臻、龔芸，以及體育學系的蕭方慈、王心伶、卓雨萱、董筱雯和陳沛安共7位，其中妮臻、龔芸、心伶、沛安也是2017臺北世大運團體二銀的選手，這三位隊員在世大運結束後沒有休息，積極準備今年的全大運會，因團體加入兩堂和筱雯，之前沒有一起合作過且團體比賽經驗較少，所以花了許多時間練習和培養默契。另外，龔芸因在臺北世大運之前個人成績優異，考量整體戰力爭取最佳成績，故放棄團體，以個人全能及單項競賽為主，雖然龔芸11月才決定復出個人比賽，團隊也因全運會的關係延後組隊，準備過程遇到許多困難，但都一一克服，以下是各個選手分享的參賽心得：

古妮臻：為了這次的大專盃，我們去年10月遠赴日本大阪編輯整套。經過半年的努力，還有系上老師以及同學們的支持，讓我們知道在背後還有堅強的後盾，謝謝學校及系上老師們的付出，讓我們能夠無後顧之憂，專心練習把最好的一面表現出來，這次能拿到好成績，除了選手的辛苦練習外，老師們的鼓勵與支持也是功不可沒的。

龔芸：因為之前學籍在日本的關係，回臺灣參賽期間的訓練常借用臺體的場地，對於學校收留以至每次回國都能順利練習，十分感謝。很開心今年有機會代表臺體大出賽，謝謝學校給韻律體操隊的支持，以及系上同學師長給我們的鼓勵！如果可以，期盼明年還有機會為校爭光。

蕭方慈：這次大專盃最大的收穫就是戰勝了自己，團隊項目裡互相配合雖然重要，但若沒有做好自己應該做的，結果就不會是好的。

王心伶：在經過世大運的洗禮後，重返學校跟著不同隊友去完全全大運的比賽，跟著教練和老師完整的訓練安排，有效率地完成目標。其實要成功永遠不變的是如何跟著目標有計畫的前進，並且去實現，很感謝隊友和老師的幫忙，才能夠讓這次比賽順利完成。

卓雨萱：對於這次的比賽，很開心我們做到了！從本來毫無默契的我們，經過不斷的磨合、不斷的努力，一一去克服眼前的困難，不管有多辛苦，身旁的隊友們一句加油，使我更有動力繼續堅持下去，而我也戰勝自己內心的恐懼，或許沒有發揮出平常的水準有點遺憾，但過程讓我收穫滿滿。

董筱雯：參與這次全大運讓我覺得收穫很多，從練習到比賽的過程中心靈學習到像是練習中遇到的挫折該如何去面對解決，團隊的合作和各種磨合出來的默契都是最珍貴的學習經驗。

陳沛安：這次參與第一場全大運，收穫到許多，感受到大家的幫助與支持感到很開心，也很感謝，也感受到隊友之間的相互合作、教練老師的鼓勵等等，自己在場上並沒有發揮完全，期待下次能戰戰心裡調整好自己勇敢上場。

教練吳修廷和中田真美對於學生的努力和表現都非常欣慰且給予最大肯定，沒有辜負學校師長們一直以來支持和照顧。

韻律體操隊成員賽後合影

各單位動態

教務處

- 教學發展中心於6月1日舉辦教學獎助生增能講座「學生簡報技能-令人驚豔的簡報術」、6月4日「從遊戲活動中設計教案」、透過增能講座增加學生投入課程的教學效能及品質。
- 課務組於4月30日至5月4日(進修學士班受理至5月6日)受理106學年度第2學期棄修申請。
- 課務組於5月16日召開課程委員會會議。
- 畢業典禮於6月12日舉行,106學年度畢業生授予學位如下表:

教學獎助生工作說明會

學院	學系	學位名稱
運動教育學院	體育學系(含碩士班及碩士在職專班)	體育學 學士、碩士
	舞蹈學系(含碩士班)	藝術學 學士、碩士
競技運動學院	競技運動學系(含碩士班及碩士在職專班)	體育學 學士、碩士
	球類運動學系	體育學 學士
	技擊運動學系	體育學 學士
運動產業學院	休閒運動管理研究所(含碩士學位課程在職專班)	體育學 碩士
	休閒運動學系	體育學 學士
	運動管理學系(含碩士班、碩士在職專班)	管理學 學士、碩士
	運動健康科學學系(含碩士班、碩士在職專班)	體育學 學士、碩士
	運動資訊與傳播學系	管理學 學士

學生事務處

- 3月21日為提升並推廣品德教育與全民國防之觀念,特舉辦「全民國防人才招募-體能戰技趣味競賽」。邀請臺中教育大學、修平科技大學以及逢甲大學三所友校參賽,也特別邀請國軍人偶娃娃進行開場表演。
- 3月24日舉行實習運動會,臺中市校友會及彰化縣校友會校友特地組隊回娘家參加大隊接力,在熟悉的田徑場重溫馳騁在跑道上的趣味,好不熱鬧!
- 3月25日於球場舉辦「手球場球賽」,由張榮顯老師與張簡坤明老師特別安排學長姐回母校將經驗傳承給学弟妹,同時安排活動切球球技,並一起享用美味的烤肉大餐。
- 4月11日辦理「2018日本就職線上說明會」,與遠在日本的人才公司進行視訊說明會,讓同學們對於日本就職的狀況有更進一步的認識,擴大國際視野及國際就業力。
- 4月14日舉辦「溪頭森林系行賞賞趣」,帶領學生尋訪南投縣「鹿谷鄉」,沿著溪頭風景線,漫步於溪頭自然教育園區與內湖森林小學,適逢一年一度的賞螢季節,在黑夜中看到閃閃飛舞的螢火,一天的「鐵腿」也值得了!
- 4月19日為宣傳「十次車禍九次快,減速慢騎保平安」的正確駕駛觀念,在長期合作的優良商家「試喝一館」熱情贊助下,舉辦「龜速神功-機車慢騎趣味競賽」,共有40位同學參加,經過激烈的競爭,前八名同學分別獲得安全帽、禮券等獎品。

學務長與參賽同學合影

暑假教育優先區隊隊大合照

潘菊芳學務長與參賽同學合影



- 4月28日帶領學生會幹部暨社團社員赴中州科技大學參加2018年中區大專校院社團運動會,榮獲羽球暨女子籃球兩項冠軍、男子籃球暨十人兩項亞軍、精神總錦標和中州科大並列第一名。
- 衛生保健組於4月28日至5月2日大專運動會,由葉秀蘭老師率隊,指派19名優秀運動傷害防護員,為比賽選手提供最專業及時的運動傷害防護服務,賽會期間共服務410人次,成為選手奪牌之最佳後盾。
- 僑外生於5月5日至6日在國立嘉義中正大學參加第14屆中僑盃運動會,藉此凝聚在僑外生之間的情誼,參與賽事學生踴躍佳績,活動表現優異,圓滿順利。
- 日日春社於5月5日舉辦中友線團圓春暉五反宣傳活動,社員透過團康、動跳、大地遊戲等唱唱跳跳,結合春暉議題,為推廣拒菸反毒健康生活盡一份心力。另於6月上旬舉辦「春暉五反宣傳週活動」,以擺攤設計關卡活動的方式,向學生宣導春暉五反議題,期望建立無菸無毒校園由我做起的觀念,共同營造美好生活。

即時專業之運動傷害防護

學生運動實習中心竣工

總務處

- 學生運動實習中心新建築工程:於雙十路、電台街口興建「學生運動實習中心」案,總工程經費4900萬元,本工程於106年5月10日開工,107年5月2日申報竣工,目前正進行驗收及申請使用執照作業中。
- 多功能球場新建工程:本工程基地位於力行路男生宿舍旁(原19戶占住戶收回土地上),工程經費1000萬元,於2月1日開工,目前已完成擋土牆、土方開挖、燈柱等基礎工程,正進行級配夯實,預計於6月完工。
- 運動科學綜合大樓(長啓樓):室內裝修及家具設計監造由趙文弘建築師事務所承接,已完成細部設計,正辦理各單位確認協商會議中,預計6月公開招標。
- 107年8月1日起學生停車優惠事宜:停車場已於4月26日由新廠商經營,針對學生停車優惠如下:一般學制(30名,限於每週一至週五日間適用)、進修學制(30名,限於每週五晚上及週六至週日日間適用)停車半價收費優惠,並適用於委外經營之三處停車場,機車停車格予本校40名(原則以教職員工30名、學生10名,員額可互相挪用。)每年每格300元停車優惠。上述優惠將於7月1日起供學生提出申請。
- 107學年度第1學期學雜費繳費單預定8月中旬開列,繳費期限為9月9日,請同學留意並依規定完成繳費事宜。

研究發展處

- 106學年度上學期校務發展計畫書管考,已於106學年度第1次行政會議同意備查,依審核意見修正後納入追蹤管考。
- 107年USR計畫「連結產官學民網絡,打造運動首都-台中(II)舉辦東亞青運的兒童及青少年運動天堂」獲教育部補助160萬元整,計畫期自4月1日至12月31日止。
- 4月17日召開106學年度第1次育成中心諮詢小組會議。
- 4月18日辦理學術著作獎勵公開發表會,共16位專任教師發表21篇學術著作。
- 4月24日召開106學年度第2次推廣教育審查小組會議。
- 5月9日召開106學年度第1次智慧財產權委員會會議。
- 5月10日澳洲辦事處蒞臨參訪並提供國際交換生獎學金資訊。
- 5月下旬完成106年校務基金績效報告書,並於6月中旬經校務基金管理委員會、校務會議審議後送教育部備查。
- 6月6日召開106學年度第3次校務基金管理委員會會議。
- 6月中旬召開106學年度第2次校務發展委員會會議。
- 6月22日辦理2018年春季班來校交換學生離校座談。
- 6月22日辦理2018年春季班來校交換學生行程座談。
- 106學年度學術著作獎勵經費審查完成,共計28位教師、53篇著作獲得獎勵,獎勵名單:方世華、王伯宇、吳昇光、吳曉龍、沈易利、林仁傑、林佳儀、孟峻偉、邱文玉、邱志輝、張立華、張怡雯、張思菁、張振南、許立宏、許光輝、許續勝、陳昶蓉、陳重佑、陳哲修、蔡麗廷、黃致豪、黃錦輝、劉經緯、蔣任翔、鄭桂玫、蕭柏勳、鍾啟賜(依姓名筆劃排序)。

圖書資訊處

- 4月23日起配合世界讀書日辦理圖書及雜誌等贈書活動,贈送書籍已達100多冊,目前仍繼續辦理,並增加部分二手書贈與。
- 為提供良好教學品質環境,於5月初完工驗收長啟樓新電腦教室(1間)電腦及週邊教學設備,規格為最新i7電腦,可提供77位學生使用。



- MOS 2016原廠認證教師研習線上課現場,校園無線網路認證登入說明。
- 107年校園無線網路基地台汰換案已驗收完成,汰換範圍為校本部(行政大樓、體育館、體操館)之無線網路基地台,汰換範圍無線網路SSID連線名改為「NTUS」,位於校本部(行政大樓、體育館、體操館)之校園無線網路使用者改善NTUS,位於於新教學大樓、田徑場及技擊館等之使用者仍維持連舊有NTUPES,另提供網路連線速度測試網頁供參考,網址: <http://163.17.100.78/speedtest>

運動教育學院

- 6月6日舉辦「院師生座談端午節吃粽聯誼活動」。

體育學系暨碩士班

- 吳修廷老師與中田真美老師帶領領律體操隊,於3月30日至4月5日參加日本茨城縣所舉辦的Diana Cup交流賽,學生張雲獲個人全能第一名。
- 4月16日於系會時間舉辦就業博覽會,共有15間廠商共襄盛舉。

就業博覽會學生參與剪影



體育學系師生座談會合影

- 107學年度個人申請一般組92人及運動專長組112人,於4月28日進行第二階段面試,運動專長組項目為籃球、五人制足球、國術與龍獅運動、韻律體操、田徑及法式滾球等六項。
- 5月5日至6日滾球隊協助辦理107年臺中市主委盃法式滾球邀請賽。

舞蹈學系暨碩士班

- 2018《舞動夢想 綻放未來》飛舞獎舞蹈創作比賽暨頒獎典禮,由系學會指導老師葛如婷老師帶領下,時經3個月的籌劃辦理,參賽報名組別分別有大學暨個人技巧組計90人次、14所高中職學校參加高中職個人技巧組計100人次,飛舞團體創作組有32首舞碼,佛典樂舞組有4首舞碼,決賽共計47場次,在5月12日頒獎典禮劃下完美的句點。



葛如婷老師帶領106級飛舞獎組

- 5月22日、6月19日及6月23日碩士班表演組一連三檔次畢業製作演出,分別假臺中國家歌劇院、文英館演出《觀話夜行》、《日記時代》、《化身歸零》,演出檔檔精彩,獲現場觀眾一致讚賞。
- 辦理舞蹈教學類「藝企銜接」履主座談會,邀請履主蒞臨指導與選才。6月8日邀請臺中市東勢國民中學簡榮志組長、瓊瓊舞蹈團團長瓊瓊團長、皇家兒童舞蹈團王虹力團長、勁舞會館舞蹈藝術空間郭鈞浩館長、潮港城餐飲集團團長邱淑君主任與紅瓦民族舞團劉明仁團長等6位履主。6月26日邀請南投民族舞團李靜枝團長、小豆舞舞團張麗芳團長、PHC普惠世紀國際慈善舞團趙文大副總監、妙舞舞團洪瑞輝團長、新皇皇兒童藝能培育中心黃雅淨團長與大里舞蹈團柯瑞珊主任等6位履主。

競技運動學院

競技運動學系

- 106學年度第2學期第1次系會舉辦臺中市政府107年度職場導航計畫-職場導航及業界達人職場講座暨徵才活動,會中邀請陳志欣老師講授「競技系出路及就業市場分析」及江凱傑老師講授「競技系職場經驗分享」,二場專題演講及分享,學生受益良多。
- 107年全國大專校院田徑公開賽榮獲2金6銀7銅佳績。
- 107全國青年盃田徑錦標賽學生余思屏400公尺以56.06秒奪冠並破大會紀錄。
- 5月7日辦理與健康有約-藍染運動頭巾工作坊,邀請形染染工作室王筱彤老師擔任工作坊講師。

球類運動學系

- 3月25日至28日辦理「教育學課程講座」,聘請校內、外教師擔任講座,解析題目教導學生,協助提升學生吸收知識及成長與養成讀書風氣。
- 4月20日辦理106學年度「系主任與你有約活動」與外國生、僑生、大陸交換生座談,了解各國學生來臺適應情況與學習狀況及需協助事項。
- 5月21日辦理第七屆系學會會長選舉,球二A參選人蔡宗翰、B廖昱程當選。
- 5月30日系學會辦理第四屆畢業生送舊餐會。

技擊運動學系

- 於3月30日邀請官界代表臺中市教育局廖政凱股長、產業界代表小恐龍體能工作室賴俊安老闆及校友代表高嘉勳,一同討論107學年度系課程配置,提供各領域潮流趨勢所需之專業建議,使課程在進行修正時,能夠貼近並符合產業需求,及有效加強學生專業素養。



本屆系課程評估委員與教師合影

- 系學會為慶祝教師與選手在全大運榮獲31金13銀12銅的佳績,特舉辦「107年大運會慶功活動」,以慰勞辛苦為校奮戰的師生,及促進師生聯繫,活動順利圓滿完成。
- 5月8日進行系會長改選,由現任二年級二名候選人進行政見發表,並於同時選出,由張佳蓉同學獲選105級系學會會長。
- 2018年亞洲跆拳道錦標賽國家代表隊選拔賽,跆拳道代表隊榮獲2金3銀2銅之佳績。

運動產業學院

- 4月28日至29日前往107年全國大專運動會學校運動會進行招生宣導活動。
- 6月4日辦理院會活動歡送應屆畢業生,促進師生情誼。

休閒運動學系暨休閒運動管理研究所

- 湖濱學系專長於4月28日在王伯宇老師的帶領下,至校園南關子嶺攀岩場進行攀登,關子嶺山區富含豐富石灰岩地質,是臺灣中南部最有名之天然岩場,既能享受山林裡的寧靜,還能遠眺嘉南平原,更讓學生學習到更多的攀岩技巧與自我保護的經驗,每人均不負眾望的成功攻頂。
- 黃致豪老師與陳仲仁老師率戶外登山專長學生於5月6日至7日前往雪霸國家公園攀登雪山主峰,登山不僅是體力的考驗,更需要實際應變危機的能力,透過本活動累積經驗,學習面對各種狀況,提昇專業知識與素養。



學生在雪山主峰三角點合影

- 運動舞蹈專長5月19日組隊參加於臺北商業大學舉行之「大專院106學年度運動舞蹈錦標賽」,每位選手於平日認真付出練習,在賽事中收穫平日所學的成果,幾經激烈競爭下,多位選手不負眾望取得佳績。
- 競技啦啦隊專長於5月26日至27日前往新莊體育館參加「大專院106學年度啦啦隊錦標賽」,由領隊陳維智主任、謝易親教練帶領選手們征戰,取得雙人公開哈組榮獲冠軍、雙人公開彩球組榮獲亞軍、公開五人小團體組榮獲第四名、公開男女混合團體組榮獲第四名等佳績,為校爭光。
- 為提升水上活動專長學生對於衝浪的認知,於4月8日赴福隆海水浴場進行衝浪教學以及體驗、肌板及浪板介紹以及海域、浪況的說明,實際下水去體驗衝浪的感覺,進而深入了解水上活動專業技能。
- 湖濱學系專長為備戰全國運動會暨錦標賽,於4月14日到新竹大華科技大學人工岩場進行移地訓練,提前瞭解與適應比賽現場,並挑戰高難度的攀岩場地,體驗更高強度的路線,提昇自我攀爬能力,幫助選手在比賽時可以有最好的表現。

運動事業管理學系暨碩士班

- 辦理勞動部中彰投分署107年結合大專校院辦理就業服務補助計畫-運動產業暨運動場館參訪活動,4月19日至北區運動中心、青年職涯發展中心暨創客基地中心、以及5月18日至高雄國家體育場、國家運動訓練中心參訪,培育學生對於運動中心營運管理之概念、瞭解職涯發展方向,增加學生對未來就業之選擇。



運動事業管理學系至臺中青年職涯發展中心暨創客基地中心參訪學生合影

BBQ Party 烤肉活動學生合影

- 4月26日系學會辦理「BBQ Party」,舉辦烤肉活動、各年級間的團康活動,為促進系上師生情誼,增進師生良好關係與凝聚力,活動圓滿完成。
- 5月1至4日系學會舉辦「班際排球賽」,以提升同學間的團隊榮譽、促進系上師生情感,並提倡校園運動風氣,活動圓滿完成。
- 4月16日辦理「課程評估委員會」,邀請產官學者等專者討論107學年度大學部暨碩士班課程配置,為課程規劃更臻完善。
- 5月10日系學會暨新任系學會會長競選政見發表暨投票會,全體學生共襄盛舉,為系上的未來投下神聖的一票,由陸昱晴、廖宛琪當選新任系學會正副會長。
- 5月28日舉辦系會演講,特邀請以此文創有限公司負責人-吳政峰先生蒞臨演講,演講主題為「求職技巧及自我行銷」,期能透過講座方式讓學生瞭解自身的優勢並結合所學之專長,順利的銜接學校與職場,有效的行銷自我。

運動健康科學學系暨碩士班

- 3月26日至28日陳宏達、鄭亦廷及詹承彥擔任「2018年亞洲跆拳道錦標賽國家代表隊選拔賽」運動傷害防護員。
- 4月12日及5月31日洪曉副教授代表參加臺中市政府衛生局「2019臺中東亞青年運動會醫護衛生先期規畫」之專家學者會議。
- 4月16日至26日共計80名學生支援107年全國中等學校運動會賽內運動禁菸管制及運動防護作業。
- 4月21日至26日前往107年全國中等學校運動會進行招生宣導活動。
- 賀102級蕭峻式、翁啟語、章宇呈、李虹瑩、黃宜萱及101級廖華筑等6名學生通過運動防護員檢定考試。
- 4月27日至5月2日鄒尚珉同學協助跆拳道運動代表隊參加「107年全國大專校院運動會」運動防護事宜。
- 5月22日至25日蘇敬庭同學協助豐原國民中學柔道隊參加「107年全國柔道錦標賽」之運動防護工作。
- 5月4至12日陳厚賢、林佑霖、劉涵榛、徐靜及游捷閔協助「中華民國大專校院106學年度五人制足球錦標賽」運動防護員工作。

運動資訊與傳播學系

- 4月20日轉播107年謝國城盃全國少棒賽。
- 4月30日轉播107年謝國城盃全國少棒賽。
- 4月28日至5月2日隨隊採訪107年全大運本校選手,相關報導共89則,歡迎上網點閱: <https://goo.gl/ZWF863>
- 5月6日轉播107年TOTO盃全國少棒錦標賽。

進修教育中心

活動名稱	學生姓名
●質教師檢定、學生獲獎	系友 曾世濤 通過 107 年教師資格檢定考試
●等佳績:	獲獎 四 B 林睿煒 獲頒 106 學年度臺中市中等以上學校模範生

- 4月2至17日開辦106學年度(第9期)水上救生員訓練營,感謝中華民國水上救生協會教練團義務培訓,活動圓滿結束。
- 4月14日舉辦班際飛盤躲避球賽,由進體-A奪冠。
- 4月21日舉辦系會演講,邀請臺中市第二分局陳副局長仁輝蒞校擔任交通安全及反詐騙宣導講座。
- 5月5日至6日及12至13日辦理班際籃球爭奪賽。
- 5月12日107學年度(105級)中心學生會會長副會長改選,由進體二B涂秉辰當選會長,進體二A蔡文瑜當選副會長。
- 5月19日舉辦系會演講,邀請系友范瑞軒返校與同學分享「夢、想、旅程」。
- 6月2日中心學生會主辦送舊晚會。

飛盤躲避球賽奪冠隊伍進體一A師生合影

系主任與陳副局長仁輝合影

運動科學研究中心

- 執行教育部高教深耕運動科學計畫,包括協助選手進行心理諮商及運動心理技能訓練,肌力與體能訓練與檢測、身體組成營養評估等。
- 與衛生福利部草屯療養院人體試驗委員會續簽訂「人體研究計畫合約書」,執行期限至108年5月31日止。
- 協助師生送醫安泰醫療社團法人安泰醫院、衛生福利部草屯療養院,國立中正大學研究倫理共計11件。
- 完成長啟樓4、5、6樓包括運動生理實驗室、運動生化實驗室、運動免疫學實驗室、運動醫學與器材實驗室、運動生物力學實驗室等之實驗室與系統建置作業。
- 積極規劃與臺北市立大學簽訂研究倫理審查相關之委託合作契約書。

師資培育中心

- 107學年度教育學系招生總計156人報名,本次甄試重大變革為術科項目改以檢定方式辦理,並於5月12日舉行筆試測驗與術科檢定,以及續辦運動績優生甄選、面試作業,在6月8日放榜後,將於6月21日辦理新生座談會。
- 向教育部申請106學年度地方教育輔導工作教師體育增能研習計畫,於5月2、7及18日赴苗栗縣立福興國民中小學、臺中市立東新國民中學及南投縣立北梅國民中學辦理3場「簡易運動按摩理論與實務」研習,邀請實務與教學經驗豐富張家達老師擔任講座,受到與會老師熱烈回饋。
- 因應「師資職前教育專業課程基準」實施,除規劃本校特色及多元課程外,更納入學科能力、實務能力、教師檢定考試科目及師培評鑑等課程基準,並成立課程諮詢委員會,邀請現任職國高中教師與他校師資培育大學專家學者為諮詢委員,期能結合教學現場及廣納專家學者意見。

通識教育中心

- 4月10、12日辦理兩場「網路安全與性別平等」,透過實際案例分享,法律條文結合實際案例及新聞的說明,讓學生增加性平在刑法及民法上的法律常識,學生們收穫良多。
- 4月11日與心輔組共同辦理「生涯與職業素養測與解說」,透過測驗與分析,提昇了學生積極面對自己的生涯規劃的觀念。
- 4月12、19日辦理「與荒野相遇-植物染織」及「與健康有約-藍染運動頭巾」工作坊,以培養學生美學與創作能力,推動學生語言文化與藝術相關活動,學習與自然、他人及自我對話,藉以獲得身心靈的療癒。
- 4至5月與衛保組合辦「快樂戀愛-理性分手」,創意微電影徵稿活動比賽,宣導正確兩性交往觀念,戀愛是許多大學生期待的歷程,但享受戀愛快樂的同時,分手也可能是必須面臨的問題,如何理性的面對感情結束,避免分手悲劇,希望藉由參賽者發揮創意,以微電影的方式傳達主題,引起同儕間的共鳴,鼓勵學生以正面的情感傳達與溝通染織進而營造健康校園,得獎影片請至本中心網頁點選瀏覽。
- 為提升學生電腦軟體應用能力水準與就業率,於5月19日辦理校園TQC辦公室軟體應用類認證檢定考試,共有73人報名。
- 5月22至23日邀請靜宜大學通識教育中心教授劉文教授到校演講,講題為「本性的難題嗎?改變個性有辦法!」、「不滿足的人生能有幸福嗎?」及「衝突的愛,失去不了的愛!」。
- 5月30日邀請謝益老師到校演講「美學淺談」,讓學生由欣賞畫作中,瞭解各種美於美的形式原理。
- 6月5日辦理「2018天氣晴-畢業典禮暨文藝祭活動」。

人員異動

姓名	單位	職稱	異動日期
葉秀蘭	學務處衛生組	護理師職務代理人	107年3月22日
唐拙桐	研究發展處育成中心	專任助理(USR計畫)	107年4月9日
林胤仲	研究發展處國際事務組	專案助理(高等教育深耕計畫)	107年4月11日
黃詔雅	副校長室	專案助理(高等教育深耕計畫)	107年4月12日
陳榆家	運動教育學院	專案助理(高等教育深耕計畫)	107年4月16日
王羽伶	運動產業學院	專案助理(高等教育深耕計畫)	107年4月23日
李俊文	競技運動學院	專案助理(高等教育深耕計畫)	107年4月24日
羅奕文	學務處衛生組	校務專任專案助理(防護員)	107年4月25日
吳宜璽	主計室	專案助理(高等教育深耕計畫)	107年4月30日
楊丁慧敏	體育室設施管理組	組員	107年5月8日
周柏欣	學務處校友暨就業輔導組	專案助理(高等教育深耕計畫)	107年5月14日
邱水金	副校長室	博士後研究員(高等教育深耕計畫)	107年5月16日